

高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯赫 赵子建  
总主编 王崇喜 林克明

PINGPANGQIU

PINGPANGQIU

乒乓球

主 编 吴 健 洪国梁  
副主编 万 发 余 洋  
吴 迪 崔磊辰  
审 稿 袁文惠

重庆大学出版社

## 内容提要

本书按照“十三五”规划教材的编写要求,借鉴“任务驱动模式”,把学习目标分解为若干个任务,在增加师生之间互动的基础上解决问题、完成任务,从而习得知识。全书共9章,涵盖了乒乓球运动的理论、实践、教学、训练、竞赛等内容,基本上反映了乒乓球运动较完整的学科体系和教学内容。本书所涉及的政策、数据、案例、技战术、规则等内容均是最新和权威的。

本书既可作为普通高等学校体育专业专项、选修课教材和高水平运动队训练课教材,也可作为从事乒乓球教学、训练人员和广大乒乓球爱好者的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

乒乓球 / 吴健, 洪国梁主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2016.11  
高等学校体育学类本科专业系列教材  
ISBN 978-7-5689-0017-1  
I. ①乒… II. ①吴…②洪… III. ①乒乓球运动—高等学校—教材 IV. ①G846  
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第174671号

高等学校体育学类本科专业系列教材

## 乒 乓 球

主 编 吴 健 洪国梁

策划编辑: 唐启秀 贾 曼

责任编辑: 李定群 版式设计: 原豆设计(孙亚楠)

责任校对: 贾 梅 责任印制: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14.75 字数: 352千

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

印数: 1-3000

ISBN 978-7-5689-0017-1 定价: 34.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

# 高等学校体育学类 本科专业系列教材编委会

总主编：刘纯献 赵子建

委 员：(按姓氏笔画排序)

孔祥宁 王 跃 王晨宇 邓方华 冯 瑞 司红玉 申国卿  
石 岩 刘 浩 阮 哲 严 翊 余道明 吴 健 张 戈  
张 蕾 张秀丽 李 欣 杨 松 肖 涛 武桂新 洪国梁  
赵广涛 陶 坚 黄延春 谢国臣 韩开成 韩爱芳 甄 洁  
熊建设 翟向阳 蔺新茂

# 高等学校体育学类 本科专业系列教材审稿委员会

总主审：王崇喜 林克明

委 员：(按姓氏笔画排序)

冯炜权 石 岩 刘纯献 许瑞勋 张玉超 李金龙  
杨 剑 娄晓民 袁文惠 梁月红 黄 聪 曾于久

# 本书编委会

主 编：吴 健 洪国梁

副主编：万 发 余 洋

吴 迪 翟星辰

编 委：（按姓氏拼音排序）

高 昊 郭鸿运 花启文 黄伊晗

李 浩 牛涛涛 王 飞 吴梦迪 杨怡然



# 总 序

2016年8月26日,全国卫生与健康大会以及会议通过的《健康中国2030规划纲要》体现了党和政府对人民群众健康权益和促进人全面发展的高度重视,反映了我国由体育大国向体育强国迈进的国家意志。“十三五”期间,全面建成小康社会为体育发展开辟了新空间,经济发展新常态和供给侧结构性改革也对体育发展提出了新要求,建设健康中国更是为体育发展提供了新机遇。然而,当前我国体育人才发展水平同体育事业的发展需求仍有差距,存在着体育人才总量相对不足、体育人才培养质量不高、各类体育人才发展不均衡、高层次创新型人才短缺等现象,还不能满足体育强国建设的需求,难以发挥体育人才在体育事业发展、体育强国建设中的基础性、战略性、决定性的作用。特别是在体育专业人才培养质量方面,受招生规模不断扩大、生源质量水平参差不齐、培养单位软硬件等诸多因素的影响,培养质量并未达到预期的目标。究其体育教学本质原因,学校体育教学目标、教师、学生、内容、方法、过程、环境、评价等都难以免责,但是,作为教学内容的载体——教材质量的高度无疑是决定着人才培养质量的水平。尽管体育学科教育改革在不断深化推进,但教学内容方面的改革创新力度仍显不足。目前,体育学类本科专业的教材内容仍以传授知识为中心,教材编写一直存在高度抽象化、纯粹理论化、逻辑不清晰、结构混乱、叙述晦涩、实例奇缺,充斥着抄袭来的公式和陈词滥调的顽疾。国际上最新的研究成果和理论较少能在教材中得到更新,缺乏内容丰富、结构合理、描述生动,并有大量生动实例的教材。整体上,体育学类本科专业教材存在建设滞后、缺乏个性化、内容更新周期缓慢、编写水平不高和装印质量低下等问题。导致的结果就是出现教师“教不会”、“教不清”和学生“学不会”、“用不上”的窘况,教学质量难以保证,更无从谈起提高教学质量。因此,如何紧跟经济社会的发展变化,编写出能反映体育学科专业的最新研究成果,更好地适应教法更新和学法创新,激发现代大学生的学习兴趣,在教材内容、逻辑结构和形式编排等不断彰显优秀经验传承与创新的教材将是编写者亟待关注的核心问题,也是提高教材编写水平和提高教学质量的重要保证。

“高等学校体育学类本科专业系列教材”是依据“健康第一”的教育理念和《高等学校体育学类本科专业类教学质量国家标准》(修订稿)(以下简称“标准”)规定的专业课程体系要求,由编委会组织了多位任课资深教师尤其是优势和特色专业学科带头人、知名学者教授,在具备深厚学术研究背景、长期教学实践和教材编撰研究经验的基础上,编写出了体现体育学科研究成果的高质量系列教材。按照《标准》规定的专业必修课课程要求,编写了专业类基础课程(体育学类本科专业均须开设的课程),包括《体育概论》《运动解

剖学》《体育心理学》《运动生理学》《体育社会学》《健康教育学》《体育科学研究方法》等7门专业类基础课程。并按照专业方向课程开设采用3+X的模式要求,编写了《学校体育学》《运动训练学》《体育竞赛学》;《体育市场营销》;《中国武术导论》等专业方向课程以及《运动生物化学》《运动生物力学》《体育管理学》《乒乓球》《排球》《武术》《体操》《篮球》《健美操》《羽毛球》等模块选修课程。该系列教材既可以作为体育学类本科专业学生的教材使用,也可以作为各级各类体育教师和教练员的一本参考用书。

本系列教材的特色有以下几点:

一是力求体育学科理论知识阐述和论证适可而止,避免机械地理论叠加或过度地引用、借用观点。力争避免高度抽象化和纯理论化,使教学内容丰富,更加贴近现代体育专业本科生的学习兴趣需求,体现新课程体系下的新的课程内容,注重提高学生的实践能力,培养学生的创新能力。

二是立足于理论联系实际的观点,突出学以致用用的目标。在编写体例强化了篇章节之间的逻辑关系清晰、结构合理,在案例、材料的选择上更加突出新意。根据知识的脉络和授课的逻辑,设计了思考、讨论或动手探索、操作的环节,提升书稿的互动性。同时,根据篇幅及教学情况,以知识拓展、阅读和实践引导、趣味阅读等形式,适当增加拓展性知识。力争使教师“教得会”、“教得清”,学生“学得懂”、“用得上”。

三是力求做到简洁、明晰。在大纲设计、内容取舍上,坚持逻辑清晰、行文简洁,注意填补新兴学科、交叉学科等教材的空白以及相关教材体系的配套,避免了大而全、面面俱到的写作。力图使教材具有基础性、实用性、可读性以及可教性,尽最大程度地避免言不切实,空泛议论的素材堆积。

本系列教材编委均是各个专业研究领域的专家,大都具有博士学位,对各自的研究领域非常熟悉,他们所撰写的内容均是各自潜心研究并取得成果,有很深的研究与很高的学术造诣。如何编写好体育学类本科专业学生系列教材,全体编写人员在科学性、实用性、可读性、针对性和先进性方面做了初步的尝试。但由于编写时间仓促、交流和讨论实践不够,书中难免存在不足和错误,欢迎读者不吝赐教与批评指正,修订时将作进一步充实与完善。

虽然编委会按照《标准》的要求,有规划地对系列教材进行系统地组织、开发和编写,但由于对教材质量和水平的高规格要求,一部分重要的课程并未被列入此次教材编写的名目,编委会将在后续编写中逐步增补。

本系列教材的编写,得到了重庆大学出版社领导的大力支持与帮助。同时,原全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长王崇喜教授,全国高等学校体育教学指导委员会、河南省高校体协主席林克明教授等专家也给予了许多鼓励、建议与指导,编写时大量参考了诸多专家、学者的前沿研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

高等学校体育学类本科专业系列教材编委会

2016年10月

# 前言

本书的编写依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，按照“十三五”规划教材的编写要求，以“健康第一”为指导思想，坚持“以人为本，终身体育”的教育理念；遵循教材的规范合理、简单实用、易教易学、图文并茂，注重时代性、创新性、多样性、实践性和可选择性，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标；在内容上注重健身性与文化性、选择性与时效性、科学性与可接受性、民族性与世界性、共性与个性相结合的原则；充分反映和体现国务院颁布的《全民健身计划（2011—2015年）》的内容和要求，旨在为大学生提供素质教育和开展乒乓球活动的有益指导。

乒乓球运动早在20世纪70年代就享有“国球”的美誉，人们喜爱乒乓球运动，它不仅能起到强身健体、丰富生活、增添乐趣的作用，尤其是著名的“乒乓外交”震撼了世界，振奋了民族精神。乒乓球比赛充满着控制与反控制、适应与反适应，技战术变化多样，既能凝练拼搏精神和意志品质，又能培养良好的心理素质。本书的编撰涵盖了乒乓球运动理论、技术、战术、教学、训练、竞赛和乒乓文化与健身等多方面的内容，基本上反映了乒乓球运动较完整的学科体系和教学内容。全书借鉴“任务驱动模式”，把学习目标分解为若干任务，在增加师生之间互动的基础上解决问题、完成任务，从而习得知识。本书所涉及的政策、数据、案例、技战术、规则等内容均是最新和权威的。

本书由吴健、洪国梁任主编，万发、余洋、吴迪、翟星辰任副主编。参加编写的有（按姓氏拼音排序）高昊、郭鸿运、花启文、黄伊晗、李浩、牛涛涛、王飞、吴梦迪、杨怡然。本书在编撰过程中得到了中国大学生乒乓球协会、河南省乒乓球协会、河南省学生体育总会乒乓球协会、河南省学校体育教学指导委员会、郑州大学高水平乒乓球运动队的领导、专家、学者等诸多同仁的大力支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请读者批评指正。

编者

2016年10月



# 第一章

## 乒乓球运动概论

- 002      第一节 乒乓球运动的起源与发展
- 011      第二节 乒乓球运动与健身

# 第二章

## 乒乓球基本理论

- 015      第一节 常用名词术语
- 019      第二节 球拍的种类及性能
- 023      第三节 握拍技术、基本站位、姿势和步法
- 031      第四节 击球的基本环节和动作结构
- 033      第五节 击球技术五要素
- 039      第六节 乒乓球意识

# 第三章

## 乒乓球教学与训练

- 046      第一节 乒乓球教学
- 050      第二节 乒乓球训练

---

## 第四章

### 乒乓球技术

- |     |     |             |
|-----|-----|-------------|
| 062 | 第一节 | 基本功         |
| 066 | 第二节 | 发球技术        |
| 081 | 第三节 | 接发球技术       |
| 088 | 第四节 | 推挡球技术       |
| 095 | 第五节 | 攻球技术        |
| 131 | 第六节 | 直拍反手反面横打技术  |
| 136 | 第七节 | 搓球技术        |
| 142 | 第八节 | 削球技术        |
| 150 | 第九节 | 其他技术        |
| 153 | 第十节 | 接发球结合技术配套组合 |

## 第五章

### 乒乓球战术

- |     |     |        |
|-----|-----|--------|
| 161 | 第一节 | 发球抢攻战术 |
| 164 | 第二节 | 对攻战术   |
| 166 | 第三节 | 拉攻战术   |
| 168 | 第四节 | 削中反攻战术 |
| 170 | 第五节 | 搓攻技术   |

---

## 第六章

### 乒乓球双打

- |     |     |          |
|-----|-----|----------|
| 174 | 第一节 | 双打的特点    |
| 174 | 第二节 | 双打的配对    |
| 176 | 第三节 | 双打的站位与走位 |
| 178 | 第四节 | 双打技战术    |
-

## 第七章

### 乒乓球临场操作程序

- |     |     |              |
|-----|-----|--------------|
| 183 | 第一节 | 乒乓球裁判员临场操作程序 |
| 186 | 第二节 | 裁判长与裁判员的职责   |
| 189 | 第三节 | 乒乓球裁判过程的工作技巧 |

## 第八章

### 乒乓球竞赛的基本方法

- |     |     |              |
|-----|-----|--------------|
| 193 | 第一节 | 比赛基本方法       |
| 200 | 第二节 | 竞赛编排工作的内容和程序 |

## 第九章

### 乒乓球比赛欣赏

## 参考文献



# 第一章 乒乓球运动概论

## 【学习目标】

通过本章内容的学习，了解乒乓球运动的起源，乒乓球世界三大赛事，世界和中国乒乓球运动的发展，以及乒乓球运动的健身价值。

## 【学习任务】

1. 了解乒乓球运动的起源。
2. 了解乒乓球运动世界三大赛事。
3. 了解乒乓球运动的健身价值。

## 【学习地图】

乒乓球运动的起源→世界乒乓球运动的发展→中国乒乓球运动的发展→乒乓球运动的健身价值。

## 一、世界乒乓球运动

### （一）乒乓球运动的起源

目前,乒乓球运动的起源传说不少。根据国际乒乓球联合会(International Table Tennis Federation)(见图1.1)1976年的资料,并参阅日本、南斯拉夫等国家的有关文献,乒乓球运动大约在19世纪后半叶始于英格兰。当时,英国有一些大学生,在室内以餐桌作球台,用书或以两把高背椅子挂上一根线当作球网,采取软木或橡胶做成的球,以羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍,在台子上将球打来打去,这种室内游戏称为“戈西马(Goossime)”或“弗利姆-弗拉姆(Flim-Flam)”。记分方法有10分、20分、50分和100分为一局,球台和球网无统一规定,发球也无严格限制,以后逐渐成了一种家庭娱乐活动。



图 1.1 国际乒乓球联合会会徽

1890年左右,英格兰著名越野跑运动员詹姆斯·吉布(James Gibb)从美国带回赛璐珞球,由于当时普遍使用的羔皮纸球拍,击球和球碰球台后发出“乒乓(Ping-Pang)”的声音,人们便模拟其声音将其称为“乒乓球”。其后,也称为“桌子上的网球”,英文称“Table Tennis”。直到20世纪20年代,举行了多次乒乓球邀请赛,乒乓球才逐渐引起人们的重视,但参与者主要是知识分子、学生和职员。

### （二）乒乓球拍的演变

最初的球拍是两面贴羔皮纸的空心球拍(图1.2),其后改用木板拍。1903年英国人古德(Gude)发明了胶皮颗粒拍。1950年奥地利人发明了海绵拍。1952年日本选手首次使用海绵拍参加了第19届世界乒乓球锦标赛,并取得优异成绩。此后,引起了一场国际范围的关于能否使用海绵拍的争论。这场争论持续了多年,而在此期间又出现了正胶海绵拍和反胶海绵拍。1959年国际乒联作出了球拍规格化的决定(方案是中国提出的)。以后又出现了长胶粒球拍、中长胶粒球拍、防弧球拍、生胶球拍、两面不同性能球拍、两面不同颜色球拍等,现在又出现了歪把球拍和扣握式球拍等。



图 1.2 两面贴羔皮纸的空心球拍

### （三）乒乓球运动世界三大赛事

#### 1. 世界乒乓球锦标赛（World Table Tennis Championships）

1926年12月6—12日在英国伦敦举行了第1届世界乒乓球锦标赛，共有9个队的64名男女运动员参加比赛。同时，成立了国际乒联机构，通过了《国际乒联章程》和《乒乓球比赛规则》，选出了国际乒联第一任主席英国人蒙塔古。第2届世界乒乓球锦标赛于1928年1月在瑞典的斯德哥尔摩举行，此后规定每年举行1届。1940—1946年，因第二次世界大战中断比赛。1957年改为每两年举行1届。到2015年4月已举办了53届。现在乒乓球运动在世界体坛中享有很高的声誉，1988年被正式列入奥林匹克运动会（简称奥运会）的比赛项目。

世界乒乓球锦标赛奖项设置有男子团体赛奖杯（斯韦思林杯）、女子团体赛奖杯（马赛尔·考比伦杯）、男子单打比赛奖杯（圣·勃莱德杯）、女子单打比赛奖杯（吉·盖斯特杯）、男子双打比赛奖杯（伊朗杯）、女子双打比赛奖杯（波普杯）、男女混合双打比赛奖杯（兹·赫杜塞克杯）。以上7个项目的奖杯都是流动的，各项冠军获得者可保存该项奖杯到下届世界乒乓球锦标赛开始前，并在奖杯上刻上国名和运动员名字，然后交给下届世界乒乓球锦标赛组委会。唯有男、女单打冠军，如果连续3次获得勃莱德杯或连续4次获得盖斯特杯，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，由获得者永久保存。

#### 2. 世界杯乒乓球赛（World Cup Table Tennis match）

世界杯乒乓球赛是以前国际乒联主席埃文斯先生的名字命名的“埃文斯杯”。从1980年5月由香港乒乓球总会举办的第1届男子单打世界杯赛开始，此后每年举行1届，到2015年10月已举办了36届。开始只设男子单打比赛，参加比赛的运动员人数为16名，都是国际乒联排名的世界高手，1990年5月增设了男、女团体比赛，共举办过7届，同年11月又增设了男、女双打的比赛，共举办了2届。1996年9月才增设女子单打的比赛，到2012年9月共举办过16届，中国队囊括了全部冠军。男子单打世界杯赛的33年历史中，共计产生33块金牌，中国选手夺得19块，欧洲选手夺得14块，可称一部中欧大对抗的恢弘巨篇。那么，已有16年历史的女子单打世界杯，向人们展现出的则是一出中国女选手的独角戏，共计产生16块金牌，全部被中国选手夺得。

#### 3. 奥运会乒乓球赛（Olympic Games Table Tennis match）

乒乓球项目进入奥运会是从1988年在韩国汉城举办的第24届奥运会开始的，共有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打4项被正式列入奥林匹克运动会比赛项目。2008年北京奥运会将男、女双打比赛换成男、女团体比赛。到2012年已经举办过7届奥运会乒乓球比赛，共计产生24枚金牌，中国选手共夺得20枚金牌，韩国曾获3枚金牌，瑞典获1枚金牌。其中，第26、第27、第29、第30届共有16枚金牌，全部被中国选手包揽。

### （四）世界乒乓球运动技术的发展

从第1届世界乒乓球锦标赛至今已有100多年的历史，它经历了以下6个重大技术发展阶段：

#### 1. 第一阶段（1926—1951年）

胶皮拍时期，是欧洲乒乓球运动员的全盛期，以稳健的削球打法为主。金牌总数117枚，

而欧洲选手就获得 109 枚, 占总数的 93%。当时比赛主要靠稳健的削球取胜, 因此, 曾出现“马拉松”式的乏味比赛。例如, 男子团体打了 31 个小时, 一场单打 7 个半小时, 一分球花 1 h 20 min。鉴于上述情况, 国际乒联决定修改规则, 增宽球台, 降低球网, 限定比赛时间。防止消极打法, 鼓励积极进攻, 加快比赛进程。

## 2. 第二阶段 (1952—1959 年)

海绵拍时期, 优势从欧洲转到亚洲。日本的长抽进攻型打法称霸乒坛。1952 年日本首次参加在孟买举行的第 19 届世界乒乓球锦标赛, 首先使用海绵拍, 采用长抽进攻型打法, 冲破欧洲保持 20 多年的削球打法, 一举夺得女子团体、男子单打、男子双打、女子双打 4 项冠军, 震动了整个世界乒坛。第 25 届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军由中国选手容国团获得, 这是我国运动员第 1 次获得世界冠军。海绵拍的出现, 将乒乓球技术的发展推向了一个新的高峰。

## 3. 第三阶段 (1960—1969 年)

球拍规格化, 中国直拍近台快攻打法崛起, 称雄世界乒坛, 优势保持在亚洲。在第 25 届世界乒乓球锦标赛上容国团为我国夺得有史以来第一个男子单打世界冠军, 标志着中国独特的直拍近台快攻打法的崛起。1961—1965 年连续 3 届 (第 26 届、第 27 届、第 28 届) 夺得男子团体、男子单打世界冠军, 在金牌总数 21 枚中, 中国夺得 11 枚, 占总数的 52%。中国队既过了欧洲的削球关, 又战胜了日本长抽加秘密武器“弧圈球”打法, 震撼了世界乒坛。第 29 届、第 30 届由于当时的国情中国没有参加, 大部分冠军被日本运动员夺走, 苏联队获得第 30 届女团、女双冠军, 瑞典队获得男双冠军, 这表明欧洲水平开始回升, 而亚洲仍处于领先地位。

## 4. 第四阶段 (1971—1979 年)

欧洲的复兴成为欧亚对抗。欧洲乒乓球选手从失败和挫折中总结了经验教训, 探索、学习并发展了日本的弧圈球技术, 吸取了中国的近台快攻打法, 放弃了原有的削攻打法, 创造了以弧圈球为主结合快攻和以快攻为主结合弧圈球两种新打法。瑞典 19 岁的本格森在第 31 届世界乒乓球锦标赛中, 连胜中国和日本队强手, 一跃成为男子单打世界冠军, 匈牙利的约尼尔和克兰帕尔夺走了男子双打冠军。上述“弧快”和“快弧”两种打法的特点是: 旋转较强, 速度较快, 能拉能打, 低拉高打, 正反手都能拉弧圈球, 回球威胁性较大。他们把旋转和速度紧密地结合起来, 把乒乓球技术又推到了一个新的水平。在这阶段, 我国的近台快攻打法也有了创新和发展。例如, 创造了正反手高抛发球, 创新了正手快拉小弧圈、正手快带弧圈球, 发展了推挡技术中的加力推、减力挡和推挤弧圈球等技术。在第 36 届世界乒乓球锦标赛中, 中国队夺得全部 7 个项目的冠军, 同时, 5 个单项的决赛全是中国队员, 开创了世界乒乓球锦标赛所有冠军被一个国家囊括的历史。

## 5. 第五阶段 (1981—1999 年)

欧亚男队势均力敌, 竞争更加激烈, 亚洲女队称雄乒坛。在这时期, 欧洲的弧圈球和快攻结合弧圈球打法, 主要技术方面有明显的提高。例如, 拉、冲、扣结合自如, 同时吸取了中国队的发球、发球抢攻和接发球前三板的特点, 冲破了亚洲前三板的技术优势, 研究出了对付中国横拍两面不同性能攻削结合打法的有效战术。因此, 中国男队在第 40 届、第 41 届和第 42 届世界乒乓球锦标赛中痛失男子团体冠军, 冠军均被瑞典队夺走。第 43 届世界乒乓球锦标赛

在中国天津举行,中国队打了一次漂亮的翻身仗,又一举夺得全部7个项目的冠军。

## 6. 第六阶段(2000年至今)

国际乒联改革频繁,欧亚对抗更加激烈,中国领跑世界乒坛。2000年10月1日起,乒乓球比赛使用直径40 mm、质量2.7 g的大球,以取代38 mm的小球。自2014年7月1日起,包括国际乒联公开赛及总决赛在内的重大国际比赛都要求使用新材料乒乓球。除了材质上的不同外,新塑料球与旧球的最大区别就是标注直径的改变。国际乒联规定,新球的直径标准由原来的39.50~40.50 mm上调到40.00~40.60 mm,乒乓球由此进入了40+时代。乒乓球运动的改革还有以“11分制”取代“21分制”,“无遮挡发球”,“使用无机胶水”等。

2000—2015年,中国队在各类世界大赛中占据明显优势。除2000年瑞典队获得第45届世界乒乓球锦标赛男团冠军、2010年新加坡队获得第50届世界乒乓球锦标赛女团冠军之外,中国队获得了世界乒乓球锦标赛全部16项男女团体冠军中的14项;单项冠军除第47届世界乒乓球锦标赛男单冠军被奥地利的施拉格夺走,第52届世界乒乓球锦标赛男双冠军被中国台湾的陈建安、庄智渊夺走,第52届的混双冠军被朝鲜的金赫峰、金仲胜夺走外,其余37项冠军全部被中国队获得。中国队在奥运会乒乓球比赛中也占据绝对优势地位,除2004年第28届奥运会男单冠军被韩国柳承敏获得之外,中国队获得了11项单项冠军和4项男女团体冠军,中国队在进入21世纪之后以绝对优势领跑世界乒坛。

纵观100多年的世界乒乓球运动历史,简单概括的结论是:每一个阶段的发展都离不开器材、球拍和规则的改革,离不开技术的创新及其水平的提高,离不开各种打法的建立,特别是进攻和防守、旋转和速度之间的互相斗争和互相促进,促使乒乓球技术得以不断的发展。目前,乒乓球已发展到一个更高级的阶段,这就是攻中要有防,防中要有攻,速度中要有一定的旋转,旋转中要有一定的速度。当今世界乒乓球技术总的发展趋势是朝着“更加积极主动、技术全面、特长突出、战术多样化、无明显漏洞”的方向发展的,也就是以自己的特长压倒对方,而不给对方抓到自己的缺点,这样才能适应当前技术形势的发展。在国际乒坛上谁能以独特的新技术、特点来准备和迎接未来的技术势头,谁就将是胜利者,就能获得最好的成绩而登上乒乓王座。

## 二、中国乒乓球运动

### (一) 乒乓球运动进中国

1904年,上海一家文具店老板王道平去日本采购物品时,看到了乒乓球表演并买了10套器材带回上海。为了招揽顾客,王道平就在店中摆上器材并亲自表演打球和介绍日本打乒乓球的情况,此举引起了越来越多人的兴趣。时间一长,乒乓球运动在上海学生中时兴起来,随之流行于广州、北京、天津等城市。但当时参加的人员较少,参加者均是地位较高的上流社会人士。

### (二) 旧中国的乒乓球运动

1918年,上海最早成立了全市乒乓球联合会。后来,一些球队纷纷建立。1923年,全国乒乓球联合会上海成立。这是中国乒乓球的发展初期,此后组成的中国队在1925年与日本选手在上海进行了第一次对抗赛,并以9:2获胜。1927年,中国队曾接受日本邀请进行了访

问比赛，4胜2负的战绩也曾激发了民众的练习热情。1935年，中华全国乒乓球协进会在上海成立。但当时的乒乓球运动仅限于在几个大城市的上层社会中开展，技术水平和组织能力都较低，虽在1935年也举行过全国乒乓球比赛，但参赛队伍仅8个。由于组织无序，最后的排名也成了乒坛历史上的一个笑谈。当时的国际乒联主席蒙塔古先生曾致电中国表示欢迎中国加入国际乒联并邀请参加第9届世界乒乓球锦标赛，但终因经费困难未果。

### （三）新中国成立以来的乒乓球运动

1949年10月1日，新中国成立。党和政府非常关心全国体育工作的开展。乒乓球运动也在当时政府的支持下蓬勃发展起来。1952年10月，在北京举行了第一次全国乒乓球比赛，有6个行政区和铁路系统的男、女共62名运动员参加，首任国际乒联主席蒙塔古应邀出席了大会。当年，中华全国体育总会乒乓球部加入了国际乒联。自1953年起，中国正式走进国际乒坛。从1953年到1957年的4年间，中国队的技术水平已逐步被世界认识，比赛成绩也上升到世界强队行列。在1959年第25届世界乒乓球锦标赛上，中国选手容国团书写了我国乒乓球的历史，获得了我国乒乓球史上的第一个世界冠军，大长了中国人民的志气，得到了周恩来总理的高度赞扬。

1961年（第26届）、1963年（第27届）、1965年（第28届）中国选手连续3届获得世界乒乓球锦标赛的团体、单打冠军，尤其是第28届，我国选手获得5项冠军，成为世界乒坛的新霸主。乒乓球在中国的“国球”称号就是这时由国际舆论而来的，当时媒体称中国是“世界头号乒乓球国家”。中国的乒乓球技术不仅推动了世界乒乓球的发展，在国内也同时掀起了打乒乓球的热潮。全国大地一片“乒乓热”，学校里到处可见垒起的砖头乒乓球台，下课后学生蜂拥而至，争相打几下。万人争打乒乓球的局面一时间在祖国的大江南北形成，由此也奠定了我国乒乓球运动的群众基础。

纵观新中国乒乓球的发展史，自20世纪50年代末容国团夺得第一个世界冠军开始至2015年，中国队在世界锦标赛中共获得了19个男子团体冠军、19个女子团体冠军、18个男子单打冠军、21个女子单打冠军、16个男子双打冠军、20个女子双打冠军和18个混合双打冠军。其中，2015年苏州世界乒乓球锦标赛，中国的许昕与韩国的梁夏银跨国配对获得混双冠军。在奥运会乒乓球比赛中，共获得两个男子团体冠军、两个女子团体冠军、4个男子单打冠军、全部7个女子单打冠军、全部5个男子双打冠军和4个女子双打冠军；在乒乓球世界杯赛中，共获得8个男子团体冠军、9个女子团体冠军、21个男子单打冠军、全部19个女子单打冠军。中国乒乓球队之所以能保持多年来的长盛不衰，主要是他们贯彻了严格的科学训练的原则，坚持百花齐放、以我为主的打法，正确处理了继承与发展、学习与创新的关系。更为重要的是中国乒乓球队是一支充满着民族奋起精神的队伍，他们有胸怀祖国、放眼世界、志在高峰、为国争光的远大理想和志向。因此，在夺取世界冠军的征途上，表现出坚忍不拔的革命精神和愿为“人梯”、服从全局、甘当世界冠军“铺路石”的崇高思想境界，他们为使乒乓球事业兴旺发达、后继有人，坚持和发扬了“传、帮、带”的优良传统，使我国的乒乓球事业一代接一代，代代出英才，这便是我国乒乓球队多年来长盛不衰的重要原因。

## （四）中国乒乓球队走向世界历程简介

### 1. 求索期（1953—1957 年）

1953 年，中国首次派队参加了在布加勒斯特举行的第 20 届世界乒乓球锦标赛。当时报名参赛的男子团体队伍有 14 个，女子团体队伍有 10 个，结果中国男队被评为一级第十名，女队被评为二级第 3 名。

中国乒乓球队初涉世界乒坛，没有被当时的高水平运动员吓倒，也不盲从，而是坚持洋为中用、推陈出新，坚持在自己技术长处的基础上，吸收其他技术选手的技术特长。欧洲选手削球多，当时我国选手应对能力较差，为此，便有意地培养了一批横拍削球选手。

第 21 届、第 22 届世界乒乓球锦标赛我国未派出选手参加。1956 年，第 23 届世界乒乓球锦标赛上，中国男队被评为一级第六名，女队被评为一级第十一名。这次参赛使中国队认识到光靠快和狠还不行，要想取得最后的胜利，还要提高准确性、加强基本功的训练。

1957 年，中国又派队参加了第 24 届世界乒乓球锦标赛，男、女队均杀入决赛。赛后，男队被评为一级第四名，女队被评为一级第 3 名。男队员王传耀和女队员孙梅英分别被评为世界男子、女子第七名优秀选手。

### 2. 争光期（1959—1965 年）

在 1959 年第 25 届世界乒乓球锦标赛上，第一次参加世界乒乓球锦标赛的中国选手容国团过五关斩六将，连闯八关，获得了中国乒乓球运动史上的第一个世界冠军。容国团是发出夺取世界冠军豪言的第一人，他说到做到：“外国人能办到的，我们中国人也一定能办到！”听到中国乒乓球队的喜讯后中央领导同志非常高兴，毛泽东主席亲自接见了容国团及其队友们，并观看了乒乓球表演。周恩来总理高度评价了容国团的胜利：“我国乒乓球队荣获男子单打冠军，全世界都震动了。”

在这一届世界乒乓球锦标赛上，中国队已显示了相当的整体实力，男、女团体获第 3 名，邱钟惠、孙梅英获女子单打、女子双打第 3 名，王传耀、孙梅英获混双第 3 名，男子单打也有 4 人进入了前八名。

1961 年的第 26 届世界乒乓球锦标赛是在中国举办的第一次世界乒乓球锦标赛，全国上下非常重视，集中运动员进行训练，集体商讨对付弧圈球的办法。为了有的放矢地进行练习，几位老队员主动放弃自己的打法，模仿日本的弧圈球，让主力运动员尽快了解和掌握应对措施。这种集体主义精神对主力队员是莫大的鼓舞。第 26 届世界乒乓球锦标赛终获圆满成功，中国队获得了 3 项冠军（男团、男单和女单），4 项亚军（女团、男团、女双和混双）和 8 个第 3 名。这一胜利，极大地鼓舞了全国人民，也极大地推动了我国乒乓球运动的发展，“乒乓球热”由此掀起。

1963 年第 27 届世界乒乓球锦标赛，中国队获得了 3 项冠军，2 项亚军和 7 个第 3 名，由此确立了中国直拍近台快攻打法在世界上的领先地位，也领导了世界乒乓球技术的新潮流。本次比赛，中国的两名削球选手（张燮林和王志良）夺取了男双世界冠军也让世界为之一振，中国主力队员的打法多样化，更显示了中国男队的实力优势。

中国男队两捧“斯韦思林杯”后，女队再也坐不住了，特别是第 27 届世界乒乓球锦标赛上，